



令和7年4月7日(月)
柏市立酒井根西小学校
保健室
*おうちの人と一緒に読んでね

しんきゅう

進級おめでとうございます！

春になって日差しがあたたかくなってきましたね。いよいよ新学期のスタートです！みなさん、1学年ずつお兄さん、お姉さんになりましたね。新しいクラス、友だち、先生など、春は出会いの季節です。新しい学年も、元気に楽しく過ごせるよう、一緒にがんばっていきましょう。

ほけんしつの

だかしば みほ
高柴 美穂です。



みなさんが元気に安心して学校生活を送ることができるように、保健室からサポートします。

今年も1年間どうぞよろしくお願いします。



けんこうしんだんよてい 健康診断予定

けんさくないよう 検査内容	じっしひ 実施日	がくねん 学年	びこう 備考
発育測定 視力検査	4/8(火) 4/9(水) 4/14(月)	4,5,6年 2,3年 1年・たんぽぽ	・ <u>体操服</u> を忘れずに持ってくる。 ・かみがた、かみかざり注意。(ポニーテール×) ・靴下で実施。＊計測に多少の誤差が生じます。 ・ <u>メガネ</u> を忘れずに持ってくる。
聴力検査	4/15(火) 4/17(木)	3,5年・たんぽぽ 1,2年	・欠席者は別日に実施。
色覚検査	6/12(木)	4年	・希望者のみ。＊申し込み用紙は6月に配付します。
耳鼻科健診	5/14(水)	1,3,5年 2,4,6年生希望者	・前日に耳そうじをしてくる。 ・髪が耳にかからないように髪をしばる。
内科健診	5/28(水)	全学年	・ <u>体操服</u> を忘れずに持ってくる。
眼科健診	6/11(水)	全学年	・前髪が目にかからないよう、ピンで止めてくる。
歯科健診	6/9(月) 6/16(月)	3,5,6年・たんぽぽ 1,2,4年	・ <u>歯をよくみがいてくる</u> 。＊6年生は歯がきれいな「優良健歯児童」を決めます。欠席しないようにしましょう。
心臓健診	6/6(金)	1年	＊後日、「心臓健診のお知らせ」を配付。
尿検査	5/14(水)1次 5/15(木)1次予備	全学年 未提出者	・朝、忘れずに提出。 ・5/13(火)に「尿検査のお知らせ」と検査セットを配付。 二次：6/2(月) 二次予備：6/18(水)
脊柱側弯症検査	未定	5年	・2学期に「3Dスコリオのお知らせ」を配付。

せわ かっこうい せんせいがた お世話になる学校医の先生方

	お名前	医療機関名	住所	電話番号
内科	三好 義隆 先生	みよしあかちゃんこどもクリニック	しいの木台5丁目25-7	7311-2525
歯科	石井 実 先生	アイ デンタル クリニック IDental Clinic	南柏中央3-2 キュア・ラ2F	7171-3456
耳鼻科	村本 武久 先生	南柏耳鼻咽喉科	南柏中央1-6 宇佐見ビル3F	7174-1187
眼科	岸 真理 先生	あけはら眼科	明原3-1-1 8	7142-8585
薬剤師	天野 えい子 先生			

けんこうしんだん げんき
健康診断のときは、元気にあいさつをしましょう！

保健室ってどんなところ？

けがをしたとき！

学校でけがをしたときに
手当てをします。次の白から
は、おうちで手当てをしてき
てください。

具合が悪いとき！

体調がすぐれない時は、1
時間休むことができます。休んで
も回復しない場合は、お迎えに
来ていただくことがあります。

こんなときは保健室に
来るといいよ！

からだのし 体のことを知りたいとき！

身体や健康のことについてアドバ
イスします。身長しんちようの専門的な本や
資料もあります。

こころのてあ 心の手当てもします！

悩みがあるときは、ひとりで
抱え込まず、相談しにきてくだ
さい。

やくそく4つ！

- 保健室へ来るときは、担任の先生に言ってから来ましょう。
- 保健室へ入るとき、出るときはあいさつをしましょう。
- 体調が悪くて休んでいる人もいるため、保健室では静かにしましょう。
- 保健室で借りたものは、返しましょう。

保健室は「特別な場所」ではなく、誰でもできる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、
えんりょせず、気軽に来てくださいね。みなさんとお話するのを楽しみにしています！

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうして
したか？ 心配
ごとや悩みご
とはあります
か？

自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調
に応じてできることを考えてみ
ましょう。
保健室でも
アドバイス
します。

次ににならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、
根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、とい
うときこそ自分の体や心と向き
合う良いきっかけ。自分の健康
を守るのは自分だけです。

保護者の方へ

保健関係の書類を配付しました！

→ ①～④は、4/14(月)までに提出となります。

- | | |
|--------------|------------------------|
| ① 家庭の様子 | ⑤ 家庭の様子・保健関係記入のお願い |
| ② 引き渡しカード | ⑥ 災害救済給付制度の加入について |
| ③ 保健調査(みどり色) | ⑦ ほけんだより4月号(Sigfyでも配信) |
| ④ 緊急連絡カード | |

学校管理下でのけがについて

学校では基本的に全児童に「日本スポーツ振興センター災害給付金制度」に加入
しております。この保険の詳細内容は別紙をご覧ください。加入に必要な
掛け金は、校納金の口座にて引き落とされます。

朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と
朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、
すごい
パワーがあります。

食
べると
ば
な
元
気
い
っぱ
い

寝ている間も脳と体は動
いているので、朝にはエ
ネルギーがほとんど残っ
ていません。朝ごはんを
食べれば、エネルギーが満たされます。

あ
た
ま
頭
が
は
た
ら
よく働
く

朝ごはんを食べる時、よ
く噛むことで脳が活発に
なり、やる気や集中力が
高まり学習効果がアップ
します。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう



日頃より本校の学校保健活動にご協力

いただきありがとうございます。今年度も
どうぞよろしくお願いいたします。